

家常美味 02

810 道汤谱
200 条贴士

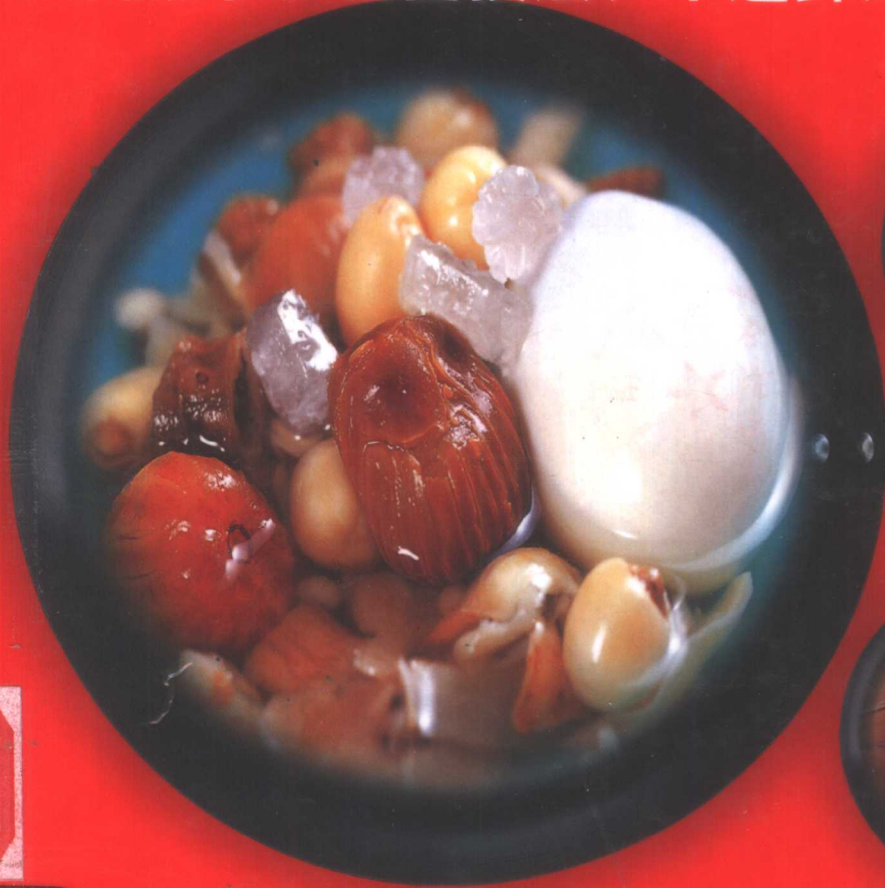
家常汤

H o m e l y D a i n t y

1000 例

本书不仅收录炖汤、滚汤、蒸汤等多类家常汤谱，而且收录了羹、茶水、冷饮、蔬果汁等多类流质饮食

六类汤水、百变技法、千道鲜汤、万种享受



金版文化发展有限公司 / 主编

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

家常汤1000例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2006. 2

(家常美味)

ISBN 7-5442-3071-6

I. 家... II. 深... III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第143619号

JIACHANG MEIWEI 02 ——— JIACHANGTANG 1000 LI

家常美味 02 ——— 家常汤1000例

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 56

版 次 2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3071-6

定 价 119.20元 (共4册)

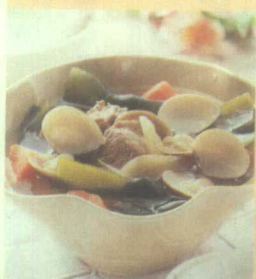
南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

家常美味 02

家常汤



1000 例

金版文化/主编



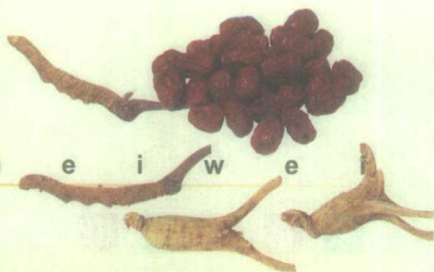
南海出版公司

前言 PREFACE

家常美味

家常汤 1000 例

J i a c h a n g m e i w e i



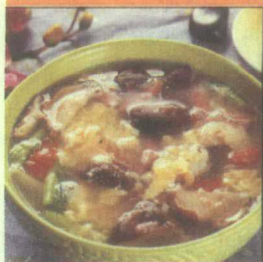
汤和羹是我国菜肴的重要组成部分，在我国饮食文化中占有重要的地位。它既可作正餐，又可作佐餐，是极富营养、最易消化的一种食物。夏饮汤能生津开胃、增进食欲，冬饮汤能祛寒暖胃，因此，汤在人们餐桌上占据着日益重要的地位。

本书共分六部分：炖汤、滚汤、蒸汤、羹、茶水、冷饮·蔬果汁，收集了800余种汤羹的制作方法，并配以精美图片和详实的各类小常识。本书还收录了营养保健汤、药膳汤等汤谱。汤、羹不仅水分多、软嫩润滑、不伤肠胃、极易吸收，而且味道鲜美、食用方便、制作简单，既能增加食欲，又能帮助消化吸收，具有改善人体新陈代谢、调节内分泌、增强免疫力、强身健体等功效。

本书装帧精美，图文并茂，可操作性强，非常适合家庭厨房，同时可供各大酒楼及从事餐饮业者参考使用，是一部物超所值的汤水图典。



目录



炖汤

013

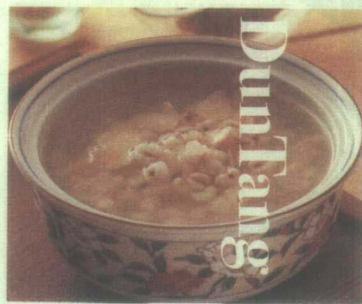
DUN TANG



- 014 · 木瓜鲈鱼汤
- 014 · 霸王花猪肺汤
- 014 · 南北杏苹果生鱼汤
- 015 · 车前草猪肚汤
- 015 · 雪耳木瓜鲫鱼汤
- 015 · 木瓜鲤鱼汤
- 016 · 参芪泥鳅汤
- 016 · 猴头菇螺片滋阴养颜汤
- 016 · 大芥菜番薯汤
- 017 · 西瓜绿豆鹌鹑汤
- 017 · 薏米猪蹄汤
- 017 · 白瓜咸蛋瘦肉汤
- 018 · 西洋菜滚鲤鱼汤
- 018 · 西洋参无花果水鱼汤
- 018 · 苦瓜黄豆牛蛙汤
- 019 · 猴头鸡块汤

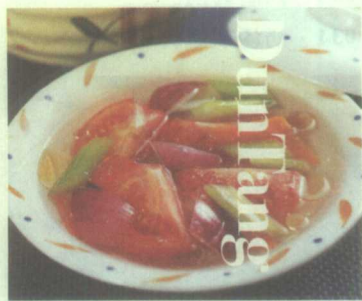
- 019 · 鹿芪煲鸡汤
- 019 · 冬瓜田鸡汤
- 020 · 香菜豆腐鱼头汤
- 020 · 藕节萝卜排骨汤
- 020 · 沙茶天冬炖老鸭
- 021 · 川芎白芷炖鱼头
- 021 · 枇杷花炖翅
- 021 · 凉瓜黄豆煲排骨
- 022 · 鱼片豆腐汤
- 022 · 罗汉果陈肾汤
- 022 · 豆腐鲫鱼汤
- 023 · 黄酒炖猪横膈
- 023 · 牛尾汤
- 023 · 牛排骨汤
- 024 · 松茸鸡
- 024 · 金针鱼头汤
- 024 · 粟米螺头炖冬瓜
- 025 · 鲤鱼头煮冬瓜
- 025 · 冬瓜冬笋冬菇汤
- 025 · 冬瓜薏米煲老鸭
- 026 · 冬瓜黑鱼汤
- 026 · 熟地龙骨煲冬瓜汤
- 026 · 冬瓜红豆汤
- 027 · 牛肉冬瓜汤
- 027 · 番茄鲫鱼汤

- 027 · 番茄红萝卜西芹汤
- 028 · 番茄排骨汤
- 028 · 竹笋鸡汤
- 028 · 竹笋鲫鱼汤
- 029 · 番茄乌鸡汤
- 029 · 冬笋鸭块
- 029 · 火腿笋汤
- 030 · 菜煮笋汤
- 030 · 鹅菇土豆汤
- 030 · 清炖鸡汤
- 031 · 鸭菇冬瓜汤
- 031 · 药膳鸡汤
- 031 · 奶汤草菇鸭



- 032 · 莲藕汤
- 032 · 海带姜汤
- 032 · 萝卜香菇汤
- 033 · 黑豆排骨汤

033 · 罗宋汤
 033 · 味噌海带汤
 034 · 红豆牛奶汤
 034 · 竹笋排骨汤
 034 · 绿豆薏仁汤
 035 · 山药当归鸡汤
 035 · 鲜菇鸡汤
 035 · 香菇冬笋汤
 036 · 山药鸡汤
 036 · 枸杞羊肉汤
 036 · 糖枣芹菜汤
 037 · 茵陈甘草蛤蜊汤
 037 · 山药排骨汤
 037 · 当归枸杞鱼头汤
 038 · 豆芽牛肉汤
 038 · 青木瓜鱼片汤
 038 · 薏仁猪肠汤
 039 · 自制大骨高汤
 039 · 自制素高汤
 039 · 四神沙参猪肚汤



040 · 双枣莲藕炖排骨
 040 · 麦枣甘草萝卜汤
 040 · 海带蛤蜊排骨汤
 041 · 姜片海参炖鸡汤
 041 · 远志菖蒲鸡心汤

041 · 丹参桃红乌鸡汤
 042 · 黑豆牛蒡炖鸡汤
 042 · 桂圆山药红枣汤
 042 · 莲子山药甜汤
 043 · 天麻鱼头汤
 043 · 菖蒲猪心汤
 043 · 灵芝养心汤
 044 · 莱菔子萝卜汤
 044 · 首乌肝片汤
 044 · 半夏薏仁汤
 045 · 美白菇旗鱼汤
 045 · 甘蔗鸡骨汤
 045 · 扁豆莲子鸡汤
 046 · 土茯苓鳝鱼汤
 046 · 鳗鱼枸杞汤
 046 · 牛蒡海带排骨汤
 047 · 山药胡萝卜炖鸡汤
 047 · 栗子排骨汤
 047 · 牛鞭汤
 048 · 花生蚶干炖猪脚
 048 · 香菇豆芽猪尾汤
 048 · 四神汤
 049 · 黄芪牛肉蔬菜汤
 049 · 黄芪山药鱼汤
 049 · 巴戟黑豆鸡汤
 050 · 龟鹿二仙汤
 050 · 虫草鸭汤
 050 · 苁蓉黄精猪尾汤
 051 · 杜仲寄生鸡汤
 051 · 姜归羊肉汤
 051 · 四物鸡汤
 052 · 补骨脂芡实鸭汤
 052 · 人参鸡汤

052 · 归芪补血乌鸡汤
 053 · 莲子田鸡汤
 053 · 六味地黄鸡汤
 053 · 肾气乌鸡汤
 054 · 参麦五味乌鸡汤
 054 · 莲子龙骨鸭汤
 054 · 十全大补鸡汤
 055 · 淮杞牛肉汤
 055 · 栗子桂圆炖猪蹄
 055 · 淡菜首乌鸡汤



056 · 当归羊肉汤
 056 · 南瓜煮萝卜糕
 056 · 党参豆芽氹骨汤
 057 · 龟板杜仲猪尾汤
 057 · 十全大补乌鸡汤
 057 · 红糟羊肉汤
 058 · 参片猪肚汤
 058 · 莲藕菱角排骨汤
 058 · 白果莲子乌鸡汤
 059 · 党参排骨汤
 059 · 咸菜胡椒煲猪肚
 059 · 淮山莲子炖鱼头
 060 · 药材炖乌鸡
 060 · 绿豆鸡骨草煲乳鸽
 060 · 鸳鸯白菜煲猪肺

- 061 · 鸡骨草煲猪横膈
- 061 · 赤小豆煲乳鸽
- 061 · 绿豆炖鲫鱼汤
- 062 · 蹄筋莲子炖猪脚
- 062 · 胡萝卜天麻炖鱼头汤
- 062 · 青红萝卜炖猪手
- 063 · 土茯苓煲甲鱼
- 063 · 咸菜猪肚白果汤
- 063 · 百合炖雪梨
- 064 · 香菇土鸡汤
- 064 · 农家猪肉汤
- 064 · 姬松茸炖龙骨汤
- 065 · 五指毛桃炖龙骨汤
- 065 · 生地龙骨煲冬瓜汤
- 065 · 青榄炖猪肺
- 066 · 苹果炖甲鱼
- 066 · 花生米煲猪脚
- 066 · 花旗参炖乌鸡
- 067 · 鸡骨草红萝卜煲老鸭
- 067 · 鲜果炖猪肺
- 067 · 玉米煲鲫鱼汤



- 068 · 鲜人参炖土鸡
- 068 · 薏米党参炖乳鸽
- 068 · 猪肚莲子汤
- 069 · 无花果猪腱汤

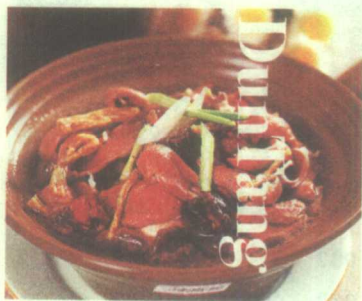
- 069 · 山药猪胰汤
- 069 · 喉管番茄炖土豆
- 070 · 清炖牛肉
- 070 · 老鸭焖全小鸡
- 070 · 老母鸡汤
- 071 · 板栗土鸡瓦罐汤
- 071 · 五圆煲整鸡
- 071 · 酸萝卜老鸭汤
- 072 · 萝卜丝鲫鱼汤
- 072 · 鱼头豆腐汤
- 072 · 三鲜汤
- 073 · 海带莲子排骨汤
- 073 · 牛肉罗宋汤
- 073 · 薏仁番茄炖鸡
- 074 · 番茄豆芽排骨汤
- 074 · 萝卜排骨汤
- 074 · 开胃罗宋汤
- 075 · 竹荪鸡汤
- 075 · 金针海參鸡汤
- 075 · 人参猪脚汤
- 076 · 百合红枣排骨汤
- 076 · 炖南瓜
- 076 · 麻油鸡煲
- 077 · 猪尾菜笋煲
- 077 · 凉瓜排骨煲
- 077 · 龙骨煲
- 078 · 御府鸭块
- 078 · 沙锅全鸭
- 078 · 鸡骨草煲生鱼
- 079 · 马蹄煲乳鸽
- 079 · 腊肉煲素鸡
- 079 · 冰糖煲蹄髻
- 080 · 海带煲猪手

- 080 · 冬瓜瘦肉汤
- 080 · 凉瓜黄豆排骨汤
- 081 · 海带黄豆煲汤
- 081 · 土茯苓煲乳鸽
- 081 · 酸菜鸭汤



- 082 · 菜干煲猪肺
- 082 · 白果煲猪肚
- 082 · 胡椒煲猪肚
- 083 · 排骨冬瓜汤
- 083 · 胡萝卜马蹄煲龙骨
- 083 · 玉米煲土鸡
- 084 · 土豆炖牛肉
- 084 · 花生煲凤爪
- 084 · 茶树菇煲龙骨
- 085 · 洋葱牛肉番茄汤
- 085 · 莲藕大骨汤
- 085 · 蚕豆煲瘦肉
- 086 · 清炖甲鱼
- 086 · 牛蒡煲小排
- 086 · 腊味冬瓜汤
- 087 · 党参煲牛蛙
- 087 · 山药炖羊肉
- 087 · 乳鸽炖洋葱
- 088 · 莲子百合汤
- 088 · 银耳马蹄糖水

- 088 · 红薯鸡肉汤
- 089 · 山鸡冬瓜汤
- 089 · 薏米莲子火腿汤
- 089 · 牛奶煲木瓜
- 090 · 玉米炖鸡腿
- 090 · 香菜黄豆汤
- 090 · 芡实煲家鸡



- 091 · 猪肚炖米豆
- 091 · 虫草红枣炖甲鱼
- 091 · 灵芝炖猪尾
- 092 · 海马汤
- 092 · 葛根猪肉汤
- 092 · 枸杞黄精炖白鸽
- 093 · 首乌鸡蛋汤
- 093 · 附子生姜炖狗肉
- 093 · 玉参焖鸭
- 094 · 天花粉鳝鱼汤
- 094 · 地黄乌鸡汤
- 094 · 生地螃蟹汤
- 095 · 调经汤
- 095 · 当归牛腩
- 095 · 当归生姜羊肉汤
- 096 · 百合龙眼蜜汤
- 096 · 柏子仁炖猪心
- 096 · 杜仲煲排骨

- 097 · 银耳雪梨汤
- 097 · 绿豆鹌鹑汤
- 097 · 红豆沙
- 098 · 红豆粉葛
- 098 · 乌豆赤肉
- 098 · 花豆煲龙骨
- 099 · 豌豆煮鸡腿
- 099 · 排骨汤煮通心粉
- 099 · 党参黑豆煮瘦肉
- 100 · 薏苡炖菱角
- 100 · 薏苡仁煲鸡
- 100 · 狗肉黑豆汤
- 101 · 粟米排骨汤
- 101 · 豌豆炖猪尾
- 101 · 芸豆煲龙骨
- 102 · 香芋南瓜煲
- 102 · 清汤萝卜牛腩
- 102 · 珍珠鸡汤浸香菇
- 103 · 古法鱼皇汤
- 103 · 咸排骨煲淋奶白菜
- 103 · 玉米蹄排
- 104 · 雪豆蹄花
- 104 · 排骨炖鸡腿菇
- 104 · 杂菌萝卜炖鸡汤
- 105 · 橄榄猪肺汤
- 105 · 沙锅鱼头豆腐
- 105 · 红烧排骨煲
- 106 · 桂圆煲猪心
- 106 · 夏枯草黄豆蜜枣脊骨汤
- 106 · 薄荷水鸭汤
- 107 · 百合无花果鲮鱼汤
- 107 · 萝卜干蜜枣猪蹄汤
- 107 · 二参清鸡汤

- 108 · 沙虫汤
- 108 · 黄精山楂脊骨汤
- 108 · 鸡骨草猪横膈汤
- 109 · 雪梨雪耳瘦肉汤
- 109 · 桑寄生连翘鸡爪汤
- 109 · 无花果木耳猪肠汤
- 110 · 海底椰川贝瘦肉汤
- 110 · 淮山牛奶炖猪肉
- 110 · 绿豆莲藕生地猪胰汤
- 111 · 兔肉紫菜豆腐汤
- 111 · 栗子鸡脚汤
- 111 · 酸菜鱿鱼汤
- 112 · 莲须猪尾汤
- 112 · 番茄马铃薯脊骨汤
- 112 · 夏枯草黄豆脊骨汤
- 113 · 杏仁菜胆猪肺汤
- 113 · 苦瓜海带瘦肉汤
- 113 · 参苓大枣鸭汤
- 114 · 玉竹麦冬炖雪梨
- 114 · 姜蒜龙骨汤
- 114 · 花旗参炖鹌鹑



- 115 · 核桃乌发汤
- 115 · 参杞香菇瘦肉汤
- 115 · 杜仲核桃兔肉汤
- 116 · 参芪炖牛肉

116 · 兔杞红枣炖鹌鹑

116 · 罗汉果炖鸭



118 · 冬瓜珧柱汤

118 · 粉丝紫菜肉丝汤

118 · 沙白白菜汤

119 · 西湖莼菜汤

119 · 蛭子豆腐汤

119 · 沙锅白菜豆腐

120 · 黄膳豆腐汤

120 · 百合桂圆瘦肉汤

120 · 银丝竹荪汤

121 · 猪肚菌猪肝汤

121 · 清汤紫菜烩猴头菇

121 · 海星野菌汤

122 · 冬瓜蛤蜊汤

122 · 三菇冬瓜汤

122 · 椿菜冬瓜汤

123 · 芹菜猪肝汤

123 · 当归煮芹菜

123 · 益母草煮西芹

124 · 芹菜根甘草汤

124 · 枸杞芹菜鱼片汤

124 · 水芹红枣汤

125 · 番茄猪肝汤

125 · 银耳番茄汤

125 · 番茄菠菜汤

126 · 番茄红枣汤

126 · 三丝番茄汤

126 · 芦荟西红柿汤

127 · 番茄皮蛋汤

127 · 豆芽番茄凤爪汤

127 · 蛋丝春笋汤

128 · 金针菇煎鸡蛋

128 · 清汤荷包蛋

128 · 上汤窝蛋苋菜

129 · 冬瓜汤

129 · 陈皮绿豆汤

129 · 洋葱四味汤

130 · 凤梨苦瓜汤

130 · 海之味鲜汤

130 · 海鲜浓汤

131 · 酸菜鲜蚶汤

131 · 酸辣汤

131 · 牛蒡素肉丝汤

132 · 蔬菜蛋花汤

132 · 萝卜汤

132 · 芋头米粉汤

133 · 清蒸鲈鱼汤

133 · 蔬菜番茄汤

133 · 番茄蛋花汤

134 · 味噌豆腐汤

134 · 什锦汤

134 · 海带豆腐汤

135 · 番茄豆芽汤

135 · 发菜汤

135 · 蛤仔冬瓜汤

136 · 决明肝苋汤

136 · 芦荟蛤蜊汤

136 · 姜丝鲜鱼汤

137 · 枸杞田鸡汤

137 · 毛丹雪耳汤

137 · 金针木耳肉片汤

138 · 双仁菠菜猪肝汤

138 · 味噌牡蛎鲑鱼汤

138 · 冬瓜鱼片汤

139 · 元气小火锅

139 · 豆皮雪鱼丸汤

139 · 培根花椰菜汤

140 · 番茄萝卜玉米汤

140 · 翠玉蔬菜汤

140 · 冬瓜桂笋素肉汤

141 · 明虾海鲜汤

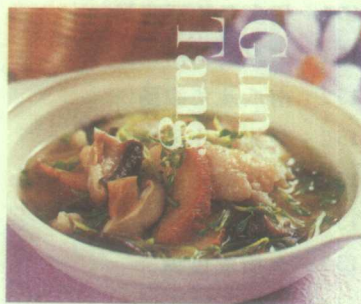
141 · 五子下水汤

141 · 黄芪蔬菜汤

142 · 生滚节瓜蚌仔珧柱汤

142 · 花蟹萝卜汤

142 · 萝卜花甲汤



143 · 芥菜沙白豆腐汤

143 · 石九公春菜汤

143 · 大芥菜生鱼汤

144 · 香菜鲮鱼豆腐汤

144 · 榨菜腰花汤

144 · 金银蛋节瓜汤
145 · 春菜鱼头汤
145 · 花甲杂菌水瓜汤
145 · 生滚白菜猪心汤
146 · 枸杞蛋花汤
146 · 腐竹猪肝马蹄汤
146 · 西红柿皮蛋汤
147 · 什锦玉米猪肚汤
147 · 泥鳅煮豆腐
147 · 五彩豆腐
148 · 青豆烩豆腐丸
148 · 豆腐鲜汤
148 · 双丸三鲜汤
149 · 杂菌煮腰花
149 · 韭菜花炖猪红
149 · 西湖莼菜草菇汤
150 · 万年青开洋汤
150 · 芋儿娃娃菜汤
150 · 肉丸汤
151 · 酥肉汤
151 · 橘皮鱼片豆腐汤
151 · 枸杞蛋包汤
152 · 南瓜蔬菜浓汤
152 · 柴胡肝片汤
152 · 菊花桔梗雪梨汤
153 · 绿茶山药豆腐丸汤
153 · 金橘蛋包汤
153 · 腐竹马蹄甜汤
154 · 银芽烩蛤蜊
154 · 薏仁南瓜浓汤
154 · 三色圆红豆汤
155 · 葫芦肉片汤
155 · 蘑菇肉片汤

155 · 紫菜蛋花汤
156 · 浓汤杂菌煲
156 · 酸菜鱿鱼汤
156 · 鲜蔬连锅汤
157 · 猪血汤
157 · 沙锅肉丸汤
157 · 金针猪肝汤
158 · 大头菜排骨汤
158 · 笋菇菜心
158 · 荷兰豆马蹄芹菜汤
159 · 红薯芥菜汤
159 · 番茄瘦肉汤
159 · 豌豆猪肝汤
160 · 萝卜丝鲫鱼汤
160 · 猪血粉丝汤
160 · 糖饊红枣花生
161 · 黄连止咳汤
161 · 防暑清咽汤
161 · 阿胶鸡蛋汤
162 · 黄芪鲫鱼汤
162 · 益母草汤
162 · 芹菜益母草汤
163 · 柴胡秋梨汤
163 · 首乌盐水猪肝
163 · 党参生鱼
164 · 陈皮瘦肉汤
164 · 田七煮鸡蛋
164 · 红花煮鸡蛋
165 · 板蓝根茶叶汤
165 · 清炖南瓜
165 · 莲子雪耳糖水
166 · 绿豆海带糖水
166 · 黑豆蛋酒汤

166 · 香菜黄豆汤
167 · 芋头海鲜汤
167 · 三菇百合汤
167 · 咸鸡煲春菜
168 · 上汤天绿香
168 · 乳鸽夜来香
168 · 香菇白菜魔芋汤
169 · 绿豆臭草瘦肉汤
169 · 青口野菌汤
169 · 肘子竹荪煮津白
170 · 腊肉粉丝汤
170 · 菜胆炖白肺
170 · 番茄豆腐鲫鱼汤
171 · 冬阴海鲜汤
171 · 大白菜粉条炖豆腐
171 · 冬瓜余丸子
172 · 沙锅大白菜鱼膏鱼丸汤
172 · 番茄豆腐汤
172 · 毛豆浓汤



174 · 海马龙骨汤
174 · 药膳猪心汤
174 · 香芋排骨汤
175 · 小鲍鱼汤
175 · 花旗参炖竹丝鸡

175 · 田鸡汤
176 · 玉米龙骨汤
176 · 枸杞莲子猪肚汤
176 · 苦笋排骨汤
177 · 竹荪排骨汤
177 · 生地炖猪心
177 · 海带排骨汤
178 · 莲子百合瘦肉汤
178 · 红菇猪肚汤
178 · 猪心虫草汤
179 · 萝卜排骨汤
179 · 莲藕龙骨汤
179 · 麦冬炖猪肚
180 · 雪耳香梨煲鸭
180 · 莲藕排骨汤
180 · 四物炖豆皮
181 · 玉米肚仁汤
181 · 莲子枸杞炖猪肚
181 · 红枣枸杞煲生鱼
182 · 黄芪炖生鱼
182 · 响螺珧柱炖花胶
182 · 鲜菌炖家鸡
183 · 川贝鲜枇杷炖鹧鸪
183 · 松茸菌炖土鸡
183 · 鲨鱼唇炖猴头菇
184 · 佛手瓜炖猪蹄膀
184 · 蝎子炖穗香鸡
184 · 菜胆炖白肺汤
185 · 珧柱冬瓜炖彩鸭
185 · 鲜人参炖竹丝鸡汤
185 · 青橄榄炖水鸭
186 · 鹿茸虫草炖水鸭
186 · 菜胆鸡炖翅

186 · 老庙单挡
187 · 火踵翅
187 · 糟八珍
187 · 海底椰炖鸡
188 · 虫草海马炖大鲜鲍
188 · 党参北芪炖水鱼
188 · 沙参玉竹炖鲑鱼骨
189 · 鲜人参炖鸡
189 · 海鲜佛跳墙
189 · 茶树菇炖鸡
190 · 冬瓜排骨汤
190 · 冬瓜炖鸭
190 · 鲜蒸蚬仔
191 · 参片莲子汤
191 · 脊髓山药枸杞汤
191 · 万寿果炖猪肚
192 · 枸杞红枣炖猪心
192 · 冬瓜薏米煲洋鸭
192 · 冬菇瘦肉炖洋鸭
193 · 海底椰雪梨炖瘦肉
193 · 海马红参炖瘦肉
193 · 苹果炖野生鱼
194 · 木瓜炖银耳



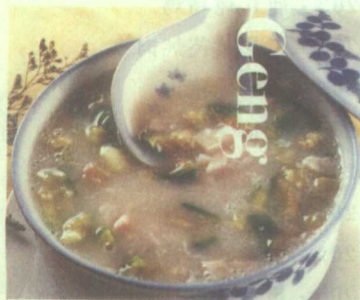
194 · 西洋菜炖陈肾
194 · 隔水蒸鸡

195 · 花旗参炖竹丝鸡
195 · 杏杞绿豆炖乳鸽
195 · 珧柱炖菜胆
196 · 野菌炖花胶
196 · 南北杏菜干炖猪肺
196 · 清心润肺汤
197 · 核桃杜仲炖猪腰
197 · 南北杏雪梨炖鹧鸪
197 · 鲑鱼骨沙参炖瘦肉
198 · 淮杞圆肉炖蹄膀
198 · 冰糖炖木瓜
198 · 菜干猪肺汤
199 · 猪尾汤
199 · 天麻炖猪脑
199 · 天麻瘦肉猪脑汤
200 · 川贝炖鹧鸪
200 · 鸡炖鱼翅
200 · 海马炖寿龟
201 · 川贝炖雪梨
201 · 木瓜炖银耳
201 · 牛奶银耳水果汤
202 · 太子参鸡肉盅
202 · 冬瓜鲤鱼汤
202 · 葱米汽锅鸡翅汤
203 · 甘草冰糖炖香蕉
203 · 鹿茸炖乌鸡
203 · 灵芝黄芪炖肉
204 · 黄精炖猪肉
204 · 黄精蒸鸡
204 · 附子蒸羊肉
205 · 田七炖鸡
205 · 玄参萝卜清咽露
205 · 灵芝菌汽锅鸡

- 206 · 冬虫草炖乳鸽
206 · 生地煲龙骨
206 · 牛蒡炖排骨
207 · 花胶炖响螺
207 · 虫草海马炖鳄鱼
207 · 生姜肉桂炖猪肚



- 209 · 芥菜豆腐羹
209 · 银耳番茄羹
209 · 肉末冬瓜羹
210 · 银耳冬瓜羹
210 · 滋补雪耳海鲜羹
210 · 海菜鲜虾豆腐羹
211 · 鲜菇笋丝紫菜羹
211 · 虾米节瓜米羹
211 · 干鱿鱼青瓜米羹
212 · 红薯米羹



- 212 · 红枣腰花米羹
212 · 菜脯鱿鱼米羹
213 · 生滚田鸡米羹
213 · 生滚鲷鱼米羹
213 · 特色鲍鱼米羹
214 · 沙虾白果米羹
214 · 菜心鱼片米羹
214 · 花甲菜心米羹
215 · 沙白粉肠米羹
215 · 珧柱鸡丝米羹
215 · 韭黄玉米羹
216 · 鲍鱼三丝羹
216 · 红烧鸡丝羹
216 · 特色鱼肚羹
217 · 南瓜鱼松羹
217 · 椰汁西米露
217 · 西湖牛肉羹
218 · 珧柱肉丝羹
218 · 雪菜肉丝羹
218 · 粟米七彩羹
219 · 酒酿元宵羹
219 · 毛尖菊花蛇羹
219 · 桂花黄鱼羹
220 · 发财银鱼羹
220 · 蟹黄雪蛤羹
220 · 蟹粉豆腐羹
221 · 牛肉豆腐草菇羹
221 · 韭黄珧柱羹
221 · 粟米羹
222 · 红糟鲷鱼羹
222 · 枸杞银耳高粱羹
222 · 芝麻豌豆羹
223 · 太极红萝卜鸡蛋羹

- 223 · 蛋糊牛肉羹
223 · 百年好合羹
224 · 腐乳豆腐羹
224 · 玉米浆鸡蛋羹
224 · 腐皮百合羹
225 · 三菇海鲜羹
225 · 芋头水瓜羹
225 · 韭黄蚬仔羹
226 · 黑芝麻西米蛋花羹
226 · 生鱼豆腐羹
226 · 青菜雪耳羹
227 · 日式海鲜羹
227 · 开胃羹
227 · 圣球凤润羹
228 · 杂果玉米甜羹
228 · 鱼肚菇丝羹
228 · 三丝萝卜羹
229 · 金针菇蟹肉羹
229 · 冬瓜蓉鲜虾羹
229 · 家庭三宝羹
230 · 香蕉玉米羹
230 · 鱼翅蟹肉羹
230 · 碧绿凉瓜羹



- 232 · 白萝卜蜜水

232 · 白芷果醋茶
232 · 板蓝根排毒茶
233 · 红枣白花蛇舌草茶
233 · 蒲公英金银花茶
233 · 糙米茶
234 · 车前草红枣茶
234 · 淡盐水
234 · 冻柠茶
235 · 杜仲五味子茶
235 · 番石榴蕊叶茶
235 · 枸杞茯苓茶
236 · 黑豆茶
236 · 红花绿茶饮
236 · 黄连消肿茶
237 · 黄芪红枣枸杞茶
237 · 黄芩解毒茶
237 · 绞股蓝酸梅茶



238 · 酵素糖醋水
238 · 金银花薄荷茶
238 · 菊花决明饮
239 · 红枣菊花决明子茶
239 · 菊花山楂饮
239 · 菊花糖蜜水
240 · 萝卜牛蒡香菇茶
240 · 灵芝茶

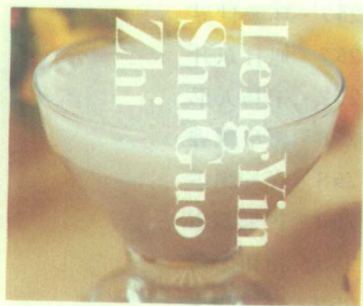
240 · 绿茶
241 · 罗汉果胖大海茶
241 · 罗汉三宝茶
241 · 麦门冬竹叶茶
242 · 麦芽山楂饮
242 · 麦芽乌梅饮
242 · 玫瑰花茶
243 · 玫瑰菩提子茶
243 · 迷迭香菊花
243 · 秘制雪梨茶
244 · 柠檬蜜水
244 · 女贞子蜂蜜饮
244 · 柠檬麦粉蜜水
245 · 枇杷桑白茶
245 · 半枝莲蛇舌草茶
245 · 杞菊饮
246 · 清肝山楂决明茶
246 · 清爽玫瑰茶
246 · 桑叶清新茶
247 · 山楂核桃饮
247 · 山楂乌梅饮
247 · 首乌芝麻茶
248 · 舒眠茶
248 · 特调水果茶
248 · 天门冬茶
249 · 铁观音绿茶
249 · 西米奶茶
249 · 夏枯草净痘茶
250 · 香醇奶茶
250 · 香菇海带水
250 · 知母玄参茶
251 · 熏衣草菊花茶
251 · 银花饮

251 · 鱼腥草茶
252 · 玉竹西洋参茶
252 · 珍珠薏仁茶
252 · 栀子菊花茶
253 · 干姜绿茶
253 · 竹叶茅根茶
253 · 紫花生津茶



255 · 逍遥骑士
255 · 黄金海岸
255 · 鸿运当头
256 · 天使之吻
256 · 神秘之夜
256 · 黑俄罗斯
257 · 环游世界
257 · 旭日东升
257 · 千马天尼
258 · 椰皇飘香
258 · 青柠飘香
258 · 芒果飘香
259 · 艳阳之舞
259 · 红粉佳人
259 · 薄荷仙子
260 · 柠檬橙子汁
260 · 草莓珍珠奶茶

260 · 薄荷宾治
261 · 云呢拿奶昔
261 · 胡萝卜汁
261 · 西冷奶茶
262 · 蓝山咖啡
262 · 神秘二重奏
262 · 爱情故事
263 · 火焰彩虹
263 · 咖啡圣代
263 · 椰林飘香
264 · 柠檬什饮
264 · 清爽蔬果汁
264 · 菠萝冰
265 · 什果宾治
265 · 柑橘蜜
265 · 鲜橙汁
266 · 冰砂
266 · 绿野香波
266 · 踏雪寻梅
267 · 香蕉牛奶汁
267 · 柔情蛋蜜汁
267 · 冰摩卡咖啡



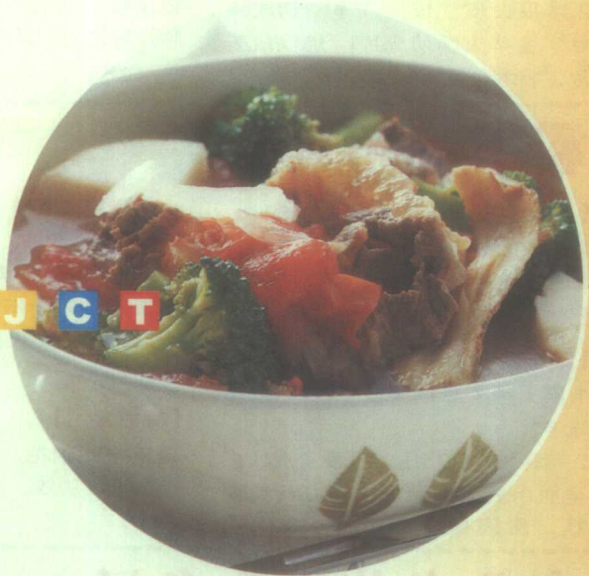
268 · 冰卡布基诺
268 · 飞越海洋
268 · 鲜果咖啡

269 · 爱尔兰咖啡
269 · 花样年华
269 · 自然关系
270 · 浓情蜜意
270 · 雪梨芦荟汁
270 · 火龙金灯果汁
271 · 苹果番荔枝
271 · 西瓜西梅汁
271 · 红萝卜豆浆汁
272 · 芒果哈密瓜汁
272 · 香蕉芝麻蛋蜜汁
272 · 牛油果哈密汁
273 · 清爽
273 · 柔情
273 · 水果冰咖啡
274 · 冰拿铁牛奶咖啡
274 · 彩虹冰淇淋咖啡
274 · 番茄海带汁
275 · 马铃薯莲藕汁
275 · 橘子芹菜花椰汁
275 · 芝麻姜奶
276 · 茼蒿凤梨柠檬汁
276 · 椰香飞扬
276 · 杨桃汁
277 · 田园之梦
277 · 香橙蛋蜜汁
277 · 醒目
278 · 薄荷冰柠檬
278 · 什果西米露
278 · 杏仁奶冻
279 · 啤酒冰咖啡
279 · 生死恋
279 · 哈密瓜香蕉汁

280 · 火龙果酸奶汁
280 · 凤梨芹菜汁
280 · 番茄芹菜豆腐汁
281 · 胡萝卜苹果橘子汁
281 · 姜汁甘蔗汁
281 · 龙眼胡萝卜汁
282 · 芦荟苹果汁
282 · 木瓜蔬菜汁
282 · 南瓜柑橘汁
283 · 葡萄鲜奶汁
283 · 苹果苦瓜牛奶汁
283 · 柳橙蔬菜汁
284 · 芥蓝苦瓜汁
284 · 紫苏西芹姜汁
284 · 香芹苹果汁
285 · 香瓜蔬果汁
285 · 西瓜番茄汁
285 · 水蜜桃芦笋汁
286 · 柿子柠檬汁
286 · 清脂蔬果汁
286 · 青豆橘子汁
287 · 冬瓜苹果汁
287 · 甜椒综合汁
287 · 奇异果蔬菜汁
288 · 黄瓜西芹综合蔬果汁
288 · 红萝卜糖水汁
288 · 柳橙龙须汁
289 · 实用家庭烹饪小常识

炖汤是用文火久煮至汤料烂熟而成的汤。炖汤多以鸡、鸭、鱼及猪骨、动物内脏等食材为主原料，再配以一些性韧的蔬菜，使汤料经得住文火细熬，直至炖出材料中丰富的营养。

炖汤以水为传热媒介，汤料受热均匀，因而炖熟后汤料原汁原味，清汤则营养、爽口。炖汤的营养价值极高，汤料的营养元素在文火熬、煮中大多被溶于汤中，更易于被人体吸收，特别适合体虚者滋补。同时，炖汤对多种疾病也是具有非常好的食疗效果。如



家常汤

J C T

DunTang

炖汤

肾气乌鸡汤、虫草鸭汤、牛鞭汤对滋阴壮阳有奇效，罗宋汤、山药当归鸡汤、红豆牛奶汤对预防和缓解癌症症状大有益处，天麻鱼头汤、灵芝养心汤、首乌肝片汤对失眠症的缓解作用明显等，炖汤完全上升到了“养生”层次。

俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”要炖一锅味道鲜美、营养丰富的炖汤，一个好的烹调器皿就显得尤为关键了。一般应以先择瓦锅或砂锅为宜，因为它炖汤受热均匀，整锅汤都能充分吸热，易于营养元素的溢出、溶解及汤料的速熟，同时锅与砂锅也更容易于保温，以维持炖汤的鲜美。



木瓜鲈鱼汤

【原材料】木瓜450克、鲈鱼500克、姜4片、金华火腿100克

【调味料】花生油5毫升、盐5克

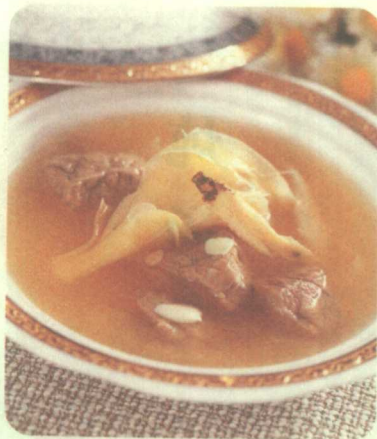
【做法】

1. 鲈鱼去鳞、腮、内脏，洗净斩件；烧锅下花生油、姜片，将鲈鱼两面煎至金黄色；
2. 木瓜去皮、核，洗净，切成块状；金华火腿切成片；烧锅放姜片，将木瓜片爆5分钟；

3. 将1800克清水放入瓦煲内，煮沸后加入木瓜、鲈鱼和火腿片，武火煲滚后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

【特别提示】

木瓜能健脾胃，助消食，并能润肺燥而止咳；鲈鱼益脾胃，能化痰止咳。两者一同煲汤，既有健脾开胃之功，又能润肺化痰。



霸王花猪肺汤

【原材料】霸王花（干品）50克、猪肺750克、瘦肉300克、红枣3颗、南北杏10克、姜2片

【调味料】盐5克

【做法】

1. 霸王花浸泡1小时，洗净；红枣洗净；
2. 猪肺注水，挤压，反复多次，直至血水去尽，猪肺变白，切成块状，瘦肉切块，猪肺、瘦肉飞

水；烧锅放姜片，将猪肺干燥5分钟左右；

3. 将2000毫升清水放入瓦煲内，煮沸后加入所有原材料，武火煲滚后，改用文火煲3小时，加盐调味即可。

【特色介绍】

霸王花即剑花，有清热润燥，润肺止咳之功效。



南北杏苹果生鱼汤

【原材料】南、北杏仁各25克，苹果450克，生鱼500克，猪瘦肉150克，红枣5克，姜2片

【调味料】花生油10毫升、盐5克

【做法】

1. 生鱼去鳞、腮、内脏，洗净，斩件，烧锅下花生油、姜片，将生鱼两面煎至金黄色；
2. 猪瘦肉洗净切块，飞水；南、北

杏仁用温水浸泡，去皮、尖；苹果去皮、心，一个切成4块；

3. 将2000毫升清水放入瓦煲内，煮沸后加入所有原材料，武火煲滚后，改用文火煲3小时，加盐调味即可。

【特色介绍】

南、北杏仁均有润肺、止咳之功效；苹果清热润肺作用也很明显。



车前草猪肚汤

【原材料】 鲜车前草150克、薏苡仁30克、赤小豆30克、猪肚2只、猪瘦肉250克、蜜枣3颗、南北杏10克

【调味料】 盐5克、花生油、生粉各适量

【做法】

1. 猪肚翻转，用花生油、生粉反复搓擦，以去除黏液和异味，洗净，飞水后，取出切块；

2. 鲜车前草洗净；薏苡仁、赤小豆、蜜枣洗净；

3. 将1600毫升清水放入瓦煲内，煮沸后加入所有原材料，武火煲滚后，改用文火煲2小时，加盐调味即可。

【特色介绍】

本汤寒凉，而且薏苡仁有滑胎作用，脾胃虚寒、肾虚尿频者及孕妇慎用。



雪耳木瓜鲫鱼汤

【原材料】 雪耳20克、木瓜400克、鲫鱼500克、瘦肉20克、姜2片、蜜枣3颗

【调味料】 花生油10毫升、盐5克

【做法】

1. 鲫鱼去鳞、腮、肠脏，洗净，斩件；烧锅下花生油、姜片，将鲫鱼两面煎至金黄色；瘦肉洗净，切成丝；

2. 雪耳浸泡，去除根蒂硬结部分，

浸泡，撕成小朵，洗净；木瓜去皮、核，切成块状；蜜枣洗净；

3. 将1600毫升清水放入瓦煲内，煮沸后加入所有原材料，武火煲滚后，改用文火煲2小时，加盐调味即可。

【特色介绍】

这道菜对阴虚火旺引起的皮肤干燥、肺燥干咳、心燥烦闷、肠燥便秘等症有明显的改善作用。



木瓜鲤鱼汤

【原材料】 木瓜300克、鲤鱼500克、姜2片

【调味料】 花生油10毫升、盐5克

【做法】

1. 木瓜去皮，洗净，切成块状；

2. 鲤鱼去鳞、腮、内脏，洗净，烧锅下花生油、姜，将鲤鱼两面煎至金黄色；

3. 将1800毫升清水放入锅内，煮沸后加入所有原材料，武火煮开后，改用文火煲2小时，加盐调味即可。

【特色介绍】

木瓜健脾和胃，消食化滞；鲤鱼健脾利湿。